

市场星报

安徽人的生活指南

2020.9.26
星期六 庚子年八月初十
今日4版 第7453期

全国数字出版
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办
国内统一刊号CN34-0062
邮发代号 25-50

秋天养肺，益心养生要有道

建议常食：百合、秋梨、山药、核桃、莲子、大枣

养肺宜先润肺

秋属燥，燥胜则干，肺为娇脏，最怕燥，而燥气又最易伤肺，所谓燥气通于肺。所以秋天最易肺燥阴亏，因而，秋天最需要润肺。秋天肺燥与肺胃津亏经常并见，因为肺不是孤立的，它与五脏密切相关，尤其与胃、心、肾的关系最密切。肺燥津亏时常可见到口干鼻干，干咳少痰，干咳甚至带血丝等症状。

孙善斌表示，秋天出现上述肺燥之象，就应“燥则润之”，服养阴生津之品，如藕、杏仁、百合、秋梨等，或用麦冬、桔梗、秋菊花适量泡水饮等。

养肺亦要益心

有不少老年人为什么常常气喘时有心慌的情况？中医认为心和肺同居胸中，二者相辅相成，心主血、肺主气。所以，人体气血的运行与心肺密切相关，心有病，气血不能运行，肺的呼吸当然会受到影

响。

那么，怎样呵护心？不能太累心，这是呵护心的第一要义。孙善斌建议，平时一定要注意养心、静心，尤其肺气虚弱的人更要注意养心，因为只有保持一个舒畅的心情，肺气才能舒张。中医认为常常服用如莲子、龙眼、百合、大枣等，既可以养心养血，又可以宁心安神，使人气血平和，心情舒畅。

养肺亦要益肾

秋天肺燥不仅常与胃津亏并见，还常与肾阴不足并见，出现肺肾阴虚。此时养生就应肺肾并调。有不少老年人常感到呼多吸少，气吸不进肺，原因在于肺肾皆虚、肾不纳气。

孙善斌表示，养肺同时还须护肾。护肾的大原则是保护肾精、避免脑力过度及体力过度，避免受寒及过服寒凉药。中医认为，常常服用如枸杞子、山药、核桃、栗子、黑芝麻等，既可以补肾养肺，又可以壮筋骨、除腰痛，故久服能起到益寿延年等功效。

秋三月，应于肺，和肺的关系最大，所以在人体的五脏中秋天重在养肺。中医认为“肺为娇脏，其位最高，不耐寒热”，且肺“喜润而恶燥”，故最易受燥邪伤害。所以入秋后，肺是最容易被伤害的。肺若不适，会引发咳嗽多痰、支气管炎、哮喘频发等疾病。因此，安徽省针灸医院专家孙善斌建议，养好肺，于全身健康都有益。□王津淼 记者 马冰璐



老人相信各种偏方
养生路上越走越偏

∟ 02版

肿瘤病人饮食要
护胃气、调肝脾

∟ 03版

喝粥养胃又养生？
喝粥不当反伤身

∟ 04版